

Řekni NE nežádoucímu agresivnímu chování!
(co je to agresivní chování a jak mu čelit, zaměřeno na prevenci šikany)

Preventivní program realizovaný školní psycholožkou

Program „Řekni NE nežádoucímu agresivnímu chování!“ je zaměřen na prevenci šikany mezi žáky a podporu zdravého a respektujícího prostředí ve škole. Účastníci se seznámí s definicí šikany jako nežádoucího agresivního chování, které cílí na zranitelné jednotlivce. Program začíná interaktivní aktivitou, kde žáci identifikují různé formy šikany, jako jsou posmívání, zesměšňování, nadávky, fyzické útoky a kyberšikana. Následně se zaměříme na důsledky těchto chování a na to, jak se jim postavit.

Žáci se seznámí s technikami, které jim pomohou sebevědomě reagovat na agresivní chování. V rámci aktivit si vyzkouší scénky, ve kterých uplatní asertivní reakce. Dále budou mít možnost se seznámit s tichými mantrami – pozitivními afirmacemi, které mohou používat k posílení svého sebevědomí a zvládnání stresu.

Program rovněž zdůrazňuje důležitost vzájemné podpory, neboť šikanující často izolují své oběti. Žáci budou motivováni sdílet zkušenosti a naučit se, že je v pořádku odejít z konfliktních situací. Celkově program usiluje o vytvoření kultury úcty, solidarity a vzájemného respektu, což je klíčové pro prevenci šikany a podporu pozitivních mezilidských vztahů ve škole.